Torstaina 22.7. savusaunalla on klo 18.00 alkaen

Puhdistussaunailta

Puhdistussauna on LT Eeva Koposen kehittämä tehokas kehonhoitomenetelmä, joka perustuu suomalaisen saunan ja luonnonkasvien tervehdyttäville ominaisuuksille.

Puhdistussaunan periaate:

Sauna lämmitetään 60-80 asteiseksi. Saunaan mennessä ylälauteelle nostetaan sauna-astia, joka on täytetty luonnosta kerätyillä kasveilla. Kylpemisen aikana kasvit puhdistavat saunojan kehoa ja antavat luonnonvoimaa. Jokaisella kasvilla on oma puhdistava ominaisuutensa.

Anu Oikkonen tulee kertomaan Puhdistussauna-menetelmästä ja eri kasvien vaikutuksesta klo 18.00. Luento kestää n. puoli tuntia, jonka jälkeen voi kokeilla puhdistussaunomista. Oman kuparisen astian kasveja varten ja myös omia kasveja voi tuoda mukaan. Käytämme mm. kuusta, mäntyä, pihlajaa, koivua ja leppää.

Saunailta on avoin kaikille, hinta 13 €/hlö.